

子供と5月



5月に子供の健やかな成長を願う

5月5日は端午の節句で菖蒲の節句ともいわれ、強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。また菖蒲を尚武という言葉にかけて江戸時代以降勇ましい飾りをして、男の子の健やかな成長を祈願してきました。

そして新しい時代の到来に合わせ、1948年『子供の人格を重んじて子供の幸福を図ると共に母に感謝する』ことを趣旨として「子供の日」と制定されました。

更に、1954年国連総会で「世界の子供の日」として際尺され、男の子、女の子の国境を越えてすべての子供の健やかな成長を願い、多くの国、地域で祝日に制定されました。



子供にも5月病はあるようです。

4月は入学、進級の時期です。新しい環境、友達に囲まれ楽しさが増す反面、様々なストレスが生じます。そして5月になっても環境がなじめずに心や体に支障が現れ問題が表面化することがあります。

子供が朝、だるそうにぐずったり、毎晩夜更かしをして学校に行くのを嫌がると「連休で怠け癖がついた」とつい叱ってしまうことがあります。

◎ 低血圧が原因であることも



清涼飲料水のとりすぎ
体を冷やす甘いもの



外で遊ぶことができずゲーム遊びが続き運動量が少ない。

} など・・・心当たりはありませんか？



人間は夜になると眠くなり、朝にあると起きるという体内時計があります。

そして体内時計には血圧や体温を整える働きがあります。



そこで親御さんも一緒に我が家の生活リズム、食事について改めて振り返ってみませんか

○ それでもだるそうな 元気のない様子が続いているか

保護者の方は、日頃から子供の様子をよく見て聞いてあげて下さい。

そして「あれ？」と思った時、相談できる人、相談できる場所を決めておくと良いでしょう。

